

# 新冠病毒 (COVID-19)：疾病与预防须知

COVID-19 已传入我们社区。我们每个人都应尽自己的一份力量，阻止 COVID-19 的传播。

## COVID-19 主要通过人与人之间传播：

- 在彼此密切接触的人之间传播（密切接触指在 24 小时期间，约 6 英尺的范围内接触 15 分钟以上）。).
- 通过感染者咳嗽、打喷嚏、唱歌或说话时产生的呼吸道飞沫传播。
- 当小液滴和颗粒在空气中停留数分钟或数小时，通过空气传播。



## 症状可能包括：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 疲乏感
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 新出现味觉或嗅觉丧失
- 喉咙疼痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻



这些症状可能会在您接触 COVID-19 后 2-14 天出现。有些人不会有任何症状。

## COVID-19 重症高危人群包括：

- 老年人以及患有特定疾病或残疾的任何人。



## COVID-19 疫苗

COVID-19 疫苗安全、免费，能有效预防重症和死亡。务必继续采取措施保护自己 and 他人避免感染 COVID-19，尤其是在您没有及时接种 COVID-19 疫苗的情况下。请参见 [vaccinate.virginia.gov](https://www.vaccinate.virginia.gov)，了解更多相关信息。



## 您是否对 COVID-19 存有疑问？

请致电 COVID-19 呼叫中心！公共卫生专业人员可以用英语和西班牙语与您交谈，并且还提供其他语言服务。





● **接种疫苗，并在符合条件时接种疫苗加强针。**

- COVID-19 疫苗免费、安全、有效。请访问 [vaccinate.virginia.gov](https://vaccinate.virginia.gov)，查找疫苗接种地点。



- 如果您感到不适，则应待在家里，并与家中的其他人隔离。
- 不要外出工作或上学。



- 根据要求或建议，佩戴口罩。



- 如果您没有及时接种疫苗，请与家庭成员之外的其他人保持至少 6 英尺的距离。



- 避免进入拥挤的场所和空气流通不畅的空间。

- 经常用肥皂和水清洗双手至少 20 秒，或使用酒精含量至少为 60% 的消毒液清洁双手。



- 咳嗽和打喷嚏时遮盖口鼻。

- 避免在未洗手的情况下触摸面部。



- 定期清洁经常接触的表面（如电话、遥控器、台面、桌面、门把手和马桶）。



- 待在家里，直到可以安全地与他人接触。不要外出工作或上学。

- 将自己与家中的其他人隔离。



- 进行检测。请访问 [vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/](https://vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/)，查找弗吉尼亚州的检测地点。
- 通知所有与您有过密切接触的人您已感染了 COVID-19。他们可能需要待在家里，并采取其他预防措施。



- 咨询您的医疗保健服务提供者，了解您是否有资格获得早期治疗。如果您需要医疗护理，请在就诊您的服务提供者之前致电预约。



- 当您和其他人在一起时，请戴上口罩。



- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮盖口鼻。

- 经常清洁双手。



- 定期对经常接触的表面进行清洁和消毒。

- 每日监测您的症状。



- 如需了解更多相关信息，请访问 <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/protect-yourself/infected/>